Задание для обучающихся

 С применением дистанционных образовательных технологий

 И электронного обучения.

Дата: 21.1020.

Группа: Б-18.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Низкий старт. Стартовые команды. Выбегание со старта.

Фома занятия: Практическая.

Содержание занятия: Выполнить разминку 5- общеразвивающих упражнений.

Задание для обучающихся:1. выполнить стартовые команды.(знать отличие команд низкого

и высокого старта, стартовый разгон ) 2. Выполнить 5- стартов комментируя каждую команду.

(назвал-показал).

Форма отчета: Фото. Видео. romanovvik@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата:29.10.20г.

Группа: Б-18 третий курс:

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Совершенствование техники низкого, высокого старта.

Форма занятия: практическая.

Содержание занятия:1. Выполнить разминку 5-О.Р.У.

2.Рассказать: Какие дистанции начинаются с высокого, низкого старта.(назвать)

Задание для обучающихся: 1.Выполнить 2-низких, 2-высоких стартов.( назвал, выполнил.)

2.Знать отличие команд, отличие выполнения. Форма отчета: Видео. Фото.

rommanovvikk2016@yandex.ru 8 965 531 89 95. 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных технологий

и электронного обучения.

Дата:.20.

Группа: Б-18 третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:.20г.

Группа:

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Выполнение строевых команд (приёмов) при занятиях Ф.К.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Выполнить разминку. 5-О.Р.У.

2.Знать типы команд и их исполнение.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 19.5.20г.

Группа: Б-18-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Имитация выполнения прыжка в шаге стоя на месте с продвижением перёд.

Форма занятия: практическая.

Содержание занятия: И.П. О.С. 1.поднять правую ногу вперёд согнутую в колене, руки согнуты

В локтях. Вес тела переносится на леву ногу 2.Переносим вес тела вперёд шаг ,левая нога прямая

сзади на носке. Правая в переди согнутая в колене( зафиксировать) 3.Тоже самое с левой.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку 6-О.Р. упражнений.

2.Выполнить 6 имитаций прыжка в шаге на каждую ногу из положения О.С.

Форма отчета: Фото. Видео. romanovvik@yandex.ru 8 965 631 89 95. 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:21.5.20г.

Группа: Б-18-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Выпад в перёд в право в лево назад руки на поясе.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: И.П. О.С. 1. Выпад ( шаг широкий ) вперёд правой нога согнута в колене

левая сзади прямая руки на поясе локти в стороны.2. Исходное положение. Основная стойка.

Тоже самое назад в лево, право.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку- 6-О.Р.У.

2.Выполнить выпады: Вперёд, назад, в лево, право.

3.Выпады шире, туловище держать прямо, смотреть перед собой, локти точно в стороны.

Выполнить по три выпада в каждую сторону.

Форма отчета: Фото. Видео. romanovvikk@yandex.ru 8 965 531 89 95. 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:10.6.20г.

Группа: Б-18-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Комплекс прыжков на месте с продвижение в перёд , назад , в лево право.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Из И.П. О.С. 1. Руки на пояс.2. Выполнить 5-прыжков на месте.

3.5-прыжков вперёд. 4. 5-прыжков назад. 5.-прыжков в лево. 5-прыжков в право.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить Разминку. 2.Выолнить прыжки не делая паузы( остановки)

Выполнить три повтора. Форма отчета: Видео .Фото. romanovvikk@yandex.ru 8 965 531 89 95. 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:11.6.20г.

Группа: Б-18 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка бег 1000 м без учета времени.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Назвать и выполнить стартовые команды при высоком старте.

( назвал , выполнил) -3 раза.

Задание для обучающихся: 1. ВЫПОЛНИТЬ РАЗМИНКУ. 2. С ВЫСОКОГО СТАРТА ПРОБЕЖАТЬ

ДИСТАНЦИЮ 1000м. БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ. ПРОБЕЖАТЬ ДИСТАНЦИЮ НЕ ОСТАНАВЛИВАЯСЬ.

ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ ПРИНЯТЬ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

3. ЗНАТЬ ПРЕДЫДУЩИЕ ЗАДАНИЯ. ГОТОВИМСЯ К ИТОГОВОМУ ЗАЧЕТУ.

ФОРМА ОТЧЕТА:ВИДЕО. romanovvikk@yandex.ru 8 965 531 89 95. 8 950 558.52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата: 18.6.20г.

Группа: Б-18 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кросс 800 метров на результат.

Форма занятия: Практическая:

Содержание занятия: Знать отличие бега по прямой, виражу, финиширование.

Задание для обучающихся:1. Выполнить разминку лёгкий бег 4мин. О. Р. У.

2. Со старта включив секундомер пробежать дистанцию 800 метров на время.

3. 2 круга по 400метров-на стадионе. Зафиксировать время прохождения дистанции.

Форма отчета: Видео. romanovvikk@yanlex.ru 8 965 531 89 95. 8 950 558 52 58.